

# Obsah

O autorce .....	9
Úvod .....	11
<b>Kdo jsem?</b> .....	13
<b>Tuto knihu jsem napsala, protože jste mne o to požádaly</b> .....	16
1 Proč se cítíte tak přetížená? .....	19
<b>Tlak na „mít všechno“</b> .....	19
<b>Práce v domácnosti není rozdělená spravedlivě</b> .....	21
<b>Jak trávíme dny</b> .....	25
2 Je čas na změnu .....	31
<b>OK, jsem připravená, co teď? Vysvětlíme si Techniku organizovaného času</b> .....	34
Technika organizovaného času, analýza .....	38
Čas jsou peníze .....	38
<b>Krok 1: Časová prověrka</b> .....	39
Jak provést Časovou prověrku .....	40
Tipy a triky pro Prověrku .....	41
Pamatujte na přehodnocení .....	43
Dávejte si pozor na detaily .....	45
<b>Prověrka je u konce. Co teď?</b> .....	47
<b>Jaký jste typ podle hospodaření s časem?</b> .....	48
Snaživec .....	48
Snílek .....	51
Marnotratník .....	54

3	Odhalte žrouty svého času .....	59
	<b>Mobil a sociální síť</b> .....	60
	Co můžeme udělat, abychom uspokojily potřebu dostávat informace, ale nenechaly se okrádat o čas? .....	61
	Prokrastinace .....	63
	Vše si komplikujete a zbytečně dokola promýšlíte .....	64
	<b>Den má jen přesně dané množství hodin</b> .....	65
	Sociální ovlivňování .....	66
4	Třídění času – jak vybojovat zpátky pozice .....	71
	<b>Třídění: Jak se rozhodnout, kde říznout</b> .....	74
	Co by se stalo, kdybych to neudělala? .....	75
	Pojďme se do toho ponořit ještě hlouběji .....	79
	<b>„Ne“ je celá věta: Jak nastavit hranice</b> .....	82
	<b>Jak říct NE v práci</b> .....	86
5	Snížení zátěže .....	87
	<b>Skončujte s rolí mučednice! Co dělat, když ostatní nechtějí převzít svůj díl povinností</b> .....	89
	<b>Zamyslete se, co skutečně stojí za váš čas – a dejte si pauzu</b> .....	95
	<b>Tady nejsme u skautek a nelovíme bobříka nejlepší mučednice</b> ...	96
6	Jak si osvojit Techniku organizovaného času .....	99
	<b>Pusťme se do toho!</b> .....	99
	<b>Dáme to dohromady!</b> .....	101
	Nejdůležitější věci jako první: Betonujeme práce z kategorie 1 .....	102
	Méně důležité věci jako druhé: Záležitosti z kategorie 2 .....	103
	A teď kategorie 3 .....	103
	<b>Teď přichází zábavná část!</b> .....	104

<b>Pokud jde o časový program, je třeba být flexibilní</b> .....	107
<b>Jak si nenechat pokazit celý den</b> .....	110
<b>7 Nenechte se vykolejit</b> .....	113
<b>Dávejte si pozor na nároky – ostatních i vlastní!</b> .....	114
Čas vám nic nedluží .....	114
Svůj čas nikomu nedlužíte .....	117
Dávejte si pozor na zloděje času .....	118
<b>8 Opusťte staré návyky a vytvořte si nové</b> .....	121
<b>Odpočinek není plýtvání časem</b> .....	124
<b>Mateřská péče pro matku</b> .....	126
<b>Naučte se znovu odpočívat</b> .....	128
<b>9 Pocity viny</b> .....	133
<b>Pocit viny a memy</b> .....	135
<b>Nápor viny</b> .....	137
<b>Co dělat, když ostatní Techniku organizovaného času nepoužívají?</b> .....	138
<b>Uvažujte realisticky</b> .....	141
<b>Ženská práce nikdy nekončí</b> .....	142
<b>10 Líné dny</b> .....	145
<b>Ostatní lidé a jejich očekávání – svedte to na Beyoncé!</b> .....	148
<b>11 Zahájení nového projektu</b> .....	151
<b>Všechny malé krůčky se sčítají</b> .....	152
<b>12 Jak používat TOČ v zaměstnání</b> .....	157
<b>Jak si rozdělit jednotky v práci</b> .....	158

<b>Jak si udržet soustředění v práci – Tři zlatá pravidla podle Gem</b> .....	162
1. Rozvrhněte si pracovní den podle výkonnosti .....	162
2. Neskákejte z jednoho úkolu na druhý .....	163
3. Při práci na složitém úkolu si pohlídejte, abyste měla vypnutá oznámení na mobilu .....	163
<b>Jak si udržet soustředění, když pracujete z domova</b> .....	164
Vytvořte si seznam písniček, které vám navodí koncentraci ....	164
Dodržujte pracovní dobu .....	165
Poříďte si pohodlnou pracovní židli .....	165
Udělejte si přestávku na oběd .....	165
Nezapomeňte včas skončit .....	166
Plánujte si pracovní režim podle toho, kdy jste nejvýkonnější .....	166
<b>13 Tipy jak ušetřit čas od online skupiny TeamTOMM</b> ....	167
<b>Nejlepší rady od Gemmy na snížení zátěže a uvolnění psychické kapacity</b> .....	168
Místo dřiny na to jděte chytře .....	168
Naučte se neřešit maličkosti .....	168
Uvědomte si, že den má jen 24 hodin .....	169
Pokud něco nechcete dělat... nedělejte to .....	169
Naučte se nechat věcem volný průběh .....	170
<b>Tipy jak ušetřit čas od skupiny TeamTOMM</b> .....	170
<b>Závěr</b> .....	175